



Na titulní stránce:
Patrik Štiglic
a Viktória Csicsay

foto: MARIAN ČAMBAL
oblečení:
www.fitnesshouse.sk

MUSCLE & FITNESS

ČÍSLO 7/2018

Společná česko-slovenská edice • Vychází od roku 1991

V celkovém pořadí od začátku vycházení 331. vydání. Redakční uzávěrka tohoto čísla byla 8. 6. 2018.

EXTRA



94 HRUDNÍK ARNOLDA SCHWARZENEGGERA

Dokončení dvojdielného průvodce tréninkem hrudníku.



22 PATRIK KINCL: JSEM VÍTĚZ A NIC NA TOM NEHODLÁM MĚNIT!

Česká MMA jednička ve velterové váze
před duelem v Praze

DO FORMY S M&F 2018



**10
DEN S VÍTĚZI**
Silnější, hezčí
a zdravější

INTERVIEW

102 ŽÍT ŽIVOT NAPLNO

Jubilující MUDr. FRANTIŠEK ZÁMOLA
– celoživotní nadšenec bodybuildingu,
závodní kulturista, lékař, člověk
bezpočtu zájmů.



TRÉNINK



70 FULL BODY

6týdenní program využívající trénink
celého těla



INTERVIEW

**60 ULISSES:
KULTURISTIKA MNE BAVÍ**
Hvězda sociálních sítí exkluzivně
pro M&F

66 NIKDY NEPŘESTÁVEJ TRÉNOVAT
Vicemistryně Evropy IFBB v bikiní fitness
do 169 cm Olívia Čambalová



PRO ŽENY

80 KRÁSA BUCLATÝCH BULIN
Všestranný trénink s kettlebellmi
s WWE divou Charlotte



SOUTĚŽE

- 108 Mistrovství Evropy IFBB 2018
- 114 Mistrovství České republiky mužů,
žen, párů a masters 2018
- 122 Mistrovství SR strongmanů 2018

OUTDOOR

**42 NA TRÉNINKU S WORKOUT
FANATICS**
Street workoutový tým, který cvičení
s tělesnou váhou šíří mezi lidi.



www.muscle-fitness.cz
www.muscle-fitness.sk

TRÉNINK



54 TĚLO JAKO SUPERHRDINA
Jak herci transformovali svá těla pro
ztvárnění superhrdinů v akčních filmech.

RUBRIKY

- 4 **NAPSALI JSTE NÁM**
- 6 **POSEDOWN:** Úspěchy našinců
v Madridě
- 8 **GUEST EDITORIAL:** Celoživotní
bodybuilding (Švub)
- 9 **ÚHEL POHLEDU:** Vzpoura strojů
- 18 **LIDÉ Z TITULKY:** Patrik Štiglic
a Viktória Csicsay
- 26 **SVĚT FITNESS:** Zajímavosti o tréninku,
zdraví a výživě
- 50 **ZDRAVÍ:** Už jste byli na testech?
- 125 **MOTIVACE**
- 126 **RETRO:** Z extrému do extrému,
Proteiny přímo z vemene,
Fit a sexy i o dovolené
- 128 **V PŘÍŠTÍM VYDÁNÍ:**
Co bude v čísle 8/2018?

VÝŽIVA

88 LETNÍ PALEO-GRILOVÁNÍ
Vyšperkujte letní grilování podle
paleo-receptů nabitých bílkovinami

